

روزه داری و سلامت؛ سحری چه بخوریم؟



حدود ۱۸ ساعت روزه داری آن هم در فصل گرما ، بسیاری از افراد را با مشکلاتی مانند ضعف، بی حالی یا گرسنگی و تشنگی شدید روبرو می کند درحالیکه با یک برنامه ریزی صحیح می توان تا حدود زیادی از این مشکلات کاست.

بسیاری از مردم با تغییر الگوی غذایی در ماه مبارک رمضان دچار اختلالاتی مانند نفخ، ضعف و حتی عصبانیت و پرخاشگری می شوند؛ این در حالی است که یکی از اهداف متعالی روزه داری در کنار فضایل معنوی ، حفظ و ارتقای سلامت بدن است.

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان ، کمک بسزایی به حفظ و ارتقای سلامت جسمی می کند و مردم با پیروی از الگوی تغذیه ای صحیح می توانند به شاخص های سلامتی مانند افزایش سوخت و سوز چربی و کمک به کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن و حتی بهبود سلامت روان و آرامش روحی دست یابند.

خوردن سحری در روزه داری یکی از شاخص های سلامتی است که می تواند

به روزه داری سالم تر و بهتر کمک زیادی کند اما بسیاری از مردم نمی دانند که بهترین غذا برای سحری چیست و چه نوع غذایی در سحری بخورند که کمتر تشنه و گرسنه شوند و بتوانند حدود ۱۸ ساعت روزه داری را تاب بیاورند؛ ضمن اینکه برخی روزه داران، بدون خوردن سحری، روزه می گیرند.

****روزه داری بدون سحری، هنر نیست**
برخی افراد دوست ندارند قبل از اذان صبح، غذایی بخورند و بدون خوردن سحری، روز می گیرند که این امر می تواند موجب بروز بیماری ها و عوارضی مانند سردرد و حتی پرخاشگری و عصبانیت در آنان شود. محقق طب سنتی و اسلامی در این باره می گوید: برخی افراد فکر می کنند که اگر بدون خوردن سحری، روزه بگیرند هنر کرده اند درحالیکه وعده سحری حتما باید خورده شود حتی اگر فقط یک لیوان آب جوش یا خرما باشد.

دکتر حسن اکبری در گفت و گو با خبرنگار سلامت ایرنا می گوید: البته آنانی که وعده سحری می خورند باید اصولی را رعایت کنند تا هنگام روزه داری اذیت نشوند بطورمثال غذای سحری حتما باید کم حجم و ساده باشد و به آرامی خورده شود.

وی خاطر نشان می کند: چون وعده سحری در زمان خاصی است معمولا افراد تند تند غذا می خورند و در حین غذا خوردن، آب می نوشند که این نوع غذا خوردن موجب بروز بیماری تخمه یا فساد هضم می شود.

****وعده سحری باید به آرامی جویده شود**
این استاد پاتولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می دهد: اگر ظرف کوچکی از غذا را به آرامی بخوریم همان یک ظرف کوچک غذا، بدن را تا زمان افطار نگاه می دارد اما هنگامی که غذا به صورت نجویده، تند تند و با آب فراوان خورده می شود، بخش عمده ای از آن به صورت هضم نشده دفع می شود و بنابراین تبدیل به انرژی نمی شود.

اکبری می افزاید: غذای هضم نشده با ورود به روده، توسط باکتری های روده موسوم به فلور - که در هر فردی منحصر به فرد است- هضم می شود و گاز زیادی تولید می کند که نفخ را در پی دارد. وی اضافه می کند: نفخ، امروزه بین مردم به ویژه بین افرادی مانند کارمندان که تحرک زیادی ندارند شایع و بلای سلامت آنان است، چون غذا را خوب نمی جووند و غذا با بزاق دهان آمیخته نمی شود.

****لقمه های وعده سحری کوچک باشد**
محقق طب سنتی و اسلامی می گوید: حدود ۷۰ درصد هضم غذا در دهان

انجام می شود؛ مری و معده که دندان ندارند تا غذا را خرد کنند بنابراین آسیاب کردن غذا باید به خوبی در دهان انجام شود. اکبری می افزاید: باید لقمه های وعده سحری، کوچک باشد اما بسیاری از افراد لقمه های بزرگی برمی دارند که این روش غذا خوردن اسلامی نیست؛ لقمه نباید تا آن اندازه بزرگ باشد که با دندان های جلویی آن را گاز بگیریم.

وی ادامه می دهد: آنزیم های متعددی داخل بزاق دهان وجود داشته که هر کدام مسئولیت خاصی دارند؛ بطور مثال آنزیم آمیلاز مسئول آماده کردن هضم غذاهای قندی و نشاسته دار است. اما اگر فردی غذا را قورت بدهد آنزیم آمیلاز به آن غذا نمی رسد.

****بین غذا در وعده سحری آب نخورید**

محقق طب سنتی و اسلامی با اشاره به روایتی مبنی براینکه هر لقمه غذا باید ۳۲ بار جویده شود، ادامه می دهد: بین غذا نباید آب نوشید؛ پارچ آب یخ باید از سر سفره سحر و افطار برداشته شود. اکبری می گوید: مصرف انواع نوشیدنی ها اعم از آب، دوغ، نوشابه یا انواع دمنوش ها بین خوردن غذا، موجب رقیق شدن آنزیم های هضم کننده می شود و دیگر غذا هضم نمی شود؛ انواع اسیدها و آنزیم هایی در معده وجود دارند که قرار است غذا را تبدیل به مولکول کنند و اگر پرخوری هم به آب خوردن وسط غذا اضافه شود، آنگاه بازگشت اسید به مری - یا همان ترش کردن - اتفاق می افتد.

وی تاکید می کند: پرخوری نه تنها فایده ای برای بدن ندارد که موجب ضعف و پرخاشگری می شود.

وی ادامه می دهد: همانگونه که سوزاندن هیزم ها در قطعات بزرگ سخت است و حتما باید برای سوزاندن با تبر به تراشه های کوچک تبدیل شود، غذا نیز باید با جویدن صحیح به اجزای کوچک تبدیل شود که تبر آن نیز دندان ها هستند اما متاسفانه برخی افراد به سلامت دندان های خود اهمیتی نمی دهند درحالیکه قبل از ماه مبارک رمضان باید به فکر سلامت دندان ها باشند تا قورت دادن غذا اتفاق نیفتد.

****آب را در وعده سحری چه زمانی باید نوشید؟**

محقق طب سنتی و اسلامی می گوید: اگر غذا را به آرامی بخوریم دیگر نیازی نمی شود که وسط غذا آب بنوشیم.

اکبری می افزاید: بعد از اینکه وعده سحری تمام شد می توان آب یا یک لیوان آب جوش با خرما یا یک دمنوش سنتی را میل کرد.

****کدام غذاها برای وعده سحری مضرند؟**

محقق طب سنتی و اسلامی می گوید: در غذای سحر باید از خوردن غذاهای

متنوع و متعدد پرهیز کرد و فقط یک نوع غذا خورده شود . بعد از وعده سحری، هندوانه و خربزه نخورید. اکبری می افزاید: اگر قرار است سالاد با غذای سحری خورده شود باید قبل از غذای اصلی میل شود . خوردن ماست با گوشت یا تخم مرغ با ماست فوق العاده مضر است. همچنین سفیده تخم مرغ غذای سنگینی برای وعده سحری به شمار می رود .

****بهترین غذا برای وعده سحر کدام است؟**

به گفته محقق طب سنتی و اسلامی، برنج و خورش بهترین غذا برای وعده سحری محسوب می شود که از جمله آنها می توان به خورش فسنجان با گوشت گوسفند یا مرغ محلی و قرمه سبزی اشاره کرد. خورش قیمه نیز غذای بسیار کاملی برای وعده سحر به شمار می رود به شرط آنکه به آن رب زده نشود و در آن از زردچوبه استفاده کنیم ؛ چون زردچوبه یکی از منابع کلسیم است.

وی ادامه می دهد: خوردن انواع کباب با گوشت گوسفند نیز اشکالی ندارد اما به شرط اینکه همه این غذاها به تنهایی استفاده شوند و از رنگین کردن سفره با غذاهای متنوع پرهیز شود.